

Шестинний шлях. Базові вправи для духовного розвитку

КУПИТИ

Одного разу у пошуку внутрішньої рівноваги ви вирішуєте щось зробити для того, щоб взяти в свої руки управління власним мисленням та почуттями - стати «капітаном на борту свого душевного корабля». Як перетворити душу на інструмент об'єктивного сприйняття, який допоможе не потонути у світі ілюзій, фантазій чи власних бажань?

Для такої цілі добре підходять вправи «шестинного шляху», розроблені Рудольфом Штайнером. Вони сприяють збереженню душевного здоров'я, підвищують соціальну самосвідомість, допомагають зробити свою душу надійним інструментом сприйняття.

Йооп ван Дам розкриває важливість та значення цих вправ у наш час.

Йооп ван Дам працював лікарем у вальдорфській школі з 1960 по 2002 рр. За його плечима - загальна медична практика впродовж 30 років і 13 років практики з наркозалежними людьми. Тривалий час був членом правління Антропософської спільноти Нідерландів та його головою. Читає лекції з антропософської медицини, вальдорфської педагогіки та загальної антропософії в Нідерландах та за кордоном. Він автор книжок «Впоратися з кармою», «Шестинний шлях», «Внутрішні джерела здоров'я», «Вчення про людину та побудова спільноти», «Життя та здоров'я».

ЙООН ВАН ДАМ

ШЕСТИННИЙ ШЛЯХ

БАЗОВІ ВПРАВИ ДЛЯ
ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ



ШЕСТИННИЙ ШЛЯХ
Базові вправи для духовного розвитку
Joop van Dam

Het zesvoudige pad

*Basisoefeningen
voor spirituele ontwikkeling*

Uitgeverij Christofoor

**Йооп ван Дам
ШЕСТИННИЙ ШЛЯХ**

**Базові вправи
для духовного розвитку**
Переклад Мирослави Василюк,
Ізабелли Ледакової

Київ

«НАІРІ»

2023



Д16

УДК 133:159.95=161.2

Д16

Підбір фотографій з інтернет-джерел:

Наріне Мальцева.

Обкладинка: **Тетяна Баштова.**

Дам, Й. ван

Шестинний шлях. Базові вправи для духовного розвитку. / Пер. М.

Василюк, І. Ледакової. – Київ, НАІРІ, 2023. – 152 с.

ISBN 978-617-8192-93-8

ISBN 978-617-8292-14-0 (електронне видання)

Одного разу у пошуку внутрішньої рівноваги ви вирішуєте щось зробити для того, щоб взяти в свої руки управління власним мисленням та почуттями – стати «капітаном на борту свого душевного корабля». Як перетворити душу на інструмент об'єктивного сприйняття, який допоможе не потонути у світі ілюзій, фантазій чи власних бажань?

УДК 133:159.95=161.2

ISBN 978-617-8192-93-8

© Uitgeverij Christofoor,

Nederlands, 1999

© Видавництво «НАІРІ»,

Київ, 2023

Зміст

Передмова 7

До другого видання 9

Вступ 10

Перша вправа. Контроль думок 14

Друга вправа. Контроль волі 23

Третя вправа. Контроль почуттів 33

Четверта вправа. Позитивність 45

П'ята вправа. Неупередженість 54

Шоста вправа. Гармонія 63

Композиція вправ 69

Зв'язок шестинного шляху із

сутнісними членами людського єства 73

Мотиви, які спонукають до навчання 78

Прагнення бути здоровим 79

Розширення сприйняття 82

Формування суспільного устрою 87

Вправи шестинного шляху й три

мотиви 90

Місце вправ шестинного шляху

в системі духовної підготовки 103

Супутні вправи 104
Вправи для розвитку 12-пелюсткової
квітки лотоса 110
Вище Я 115
Робота з базовими вправами у групах 120
Тексти Рудольфа Штайнера
про «шестинний шлях» 127
Із книжки «Як досягати пізнання
вищих світів?» 128
Із книжки «Тайнознавство» 136
Примітки 149

Передмова

П'ятнадцять років тому мене запросили прочитати кілька лекцій про духовний розвиток у світлі антропософії. Це стало поштовхом до проведення курсу з шести пов'язаних одна з одною вправ для внутрішнього духовного розвитку. Курс називався «Шестинний шлях» (або «Шлях шести вправ»).

Учасники збиралися разом раз на тиждень. На кожній зустрічі ми розповідали один одному про труднощі та нові можливості, з якими стикалися, виконуючи вправу, яку розглядали минулого разу. Так у процесі обговорення ми ділилися досвідом нашої роботи. Багато учасників продовжували виконувати вправи й після завершення семінару.

Сьогодні подібні курси проводяться все частіше, а цікавість до цієї теми зростає. Цією книжкою, яка була створена спираючись на досвід учасників, я сподіваюся задовольнити потребу зацікавленого читача.

Розділи, присвячені вправам, з'явилися спочатку у вигляді статей у журналі Антропософської спільноти в Нідерландах. Розділ, присвячений мотивам-спонуканню до езотеричного навчання, і розділ, у якому йдеться про значення вправ шестинного шляху для духовного розвитку на основі антропософії, включені в книжку спеціально для непідготовленого читача. Для сучасного духовного розвитку людині дуже важливо знати, чому вона робить певні вправи й для чого. Тільки після цього вона може повністю вільно зробити свій вибір.

В останньому розділі наводяться витяги із двох робіт Рудольфа

Штайнера, в яких він описує вправи шестинного шляху. У цій книжці загалом дається опис досвіду, який залишається після прочитання останнього фрагмента з книжки «Нарис тайнознавства».

І нарешті, я хотів би висловити подяку Інеке ван дер Дюн Схоутен, яка надала мені інтенсивну підтримку в роботі над цією книжкою.

*Йооп ван Дам,
березень 1996*

До другого видання

До другого видання розділ про мотиви піти шляхом езотеричного розвитку був заново написаний та значно розширений.

Крім того, до кожного з мотивів додається опис того, як можна виконувати вправи для досягнення нових результатів. Тому дещо змінився й порядок розділів. Спочатку йде опис шести вправ, а потім розділ про те, який мотив може знадобитися для того, щоб піти шляхом духовного розвитку.

А також у короткому розділі дається опис питань, які можуть стати в нагоді на практиці тим, хто захоче працювати з цими вправами у групі.

*Йооп ван Дам,
липень 1999*

Вступ

Все більше людей починає відчувати необхідність методично працювати над своїм внутрішнім світом шляхом медитативних вправ. Виникає питання: навіщо люди беруть на себе це додаткове навантаження? Справа в тому, що пошук внутрішньої рівноваги часто буває пов'язаний із почуттям незадоволеності власною діяльністю в духовній сфері. Наприклад, ви можете помітити, що ваш розум відображає тільки чужі думки, тоді як про власні ідеї вже давно не йдеться. Або що ваші почуття не зовсім піддаються контролю: настрої змінюються так швидко, що ви не встигаєте усвідомити, про що ваші почуття хотіли вам розповісти. Також і ваші дії в повсякденному житті постійно спрямовані на те, щоб реагувати на зовнішні обставини. Все разом це може створити стільки душевних незручностей, що ви, нарешті, вирішуєте щось зробити для того, щоб взяти в свої руки управління власними думками та почуттями – стати «капітаном на борту свого духовного корабля».

Непорозуміння можуть виникнути як зі своїм власним внутрішнім світом, так і у взаємодії з іншими людьми. Наприклад, ви можете усвідомити, що далеко не у всіх ситуаціях реагуєте адекватно та по-дорослому; або помітите, що на роботі вам важко спілкуватись з людьми так, щоб нікого не залишити без уваги; також і сімейне життя може перетворитися на рутину, якщо ви не докладатимете зусиль до того, щоби щодня разом випробовувати нові відчуття. В наш час насправді неможливо жити у злагоді з іншими людьми без свідомого докладання зусиль.

Третім рушійним чинником до виконання духовних вправ може бути підвищена чутливість сучасної людини до трансцендентного сприйняття. Це особливо часто проявляється серед молодих людей. Виникає запитання: яким чином можна перетворити свою душу на інструмент об'єктивного сприйняття, який допоможе не потонути у світі ілюзій, фантазій чи власних бажань? Для цього добре підходять вправи «шестинного шляху». Вони сприяють збереженню душевного здоров'я та підвищують соціальну самосвідомість; вони допомагають зробити душу надійним інструментом сприйняття. Почати робити вправи не завжди легко. Існує безліч обставин, які можуть стати фактором стримування, тим більше що вправи не завжди швидко дають відчутний результат.

Що можна зробити для того, щоб не дати згаснути ентузіазму впродовж тривалого часу? Велику допомогу тут може надати групова робота над вправами. У групі ви побачите, що ви не єдиний, хто має труднощі з вправами, і зможете надати один одному підтримку. Разом з тим, робота в групі допоможе вам на початковій, ще невпевненій стадії розвитку побачити свої перші кроки з більш далекої перспективи.



КУПИТИ